

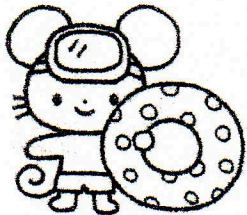
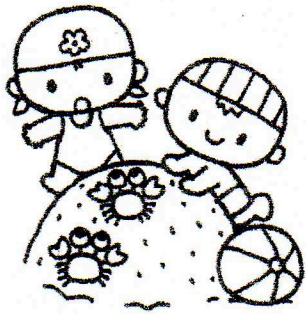
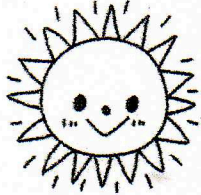
令和4年 木更津ほんぽこ園

ぬけるような青空にギンギラギンのおひさま。水あそびもはじまり、プールの水が青い空を映しています。子どもたちは、汗をかきながら元気に遊んでいます。しっかりと休息をとり体調の変化に気をつけつつ暑い夏を過ごしていきたいと思います。



### 8月の予定

- ・避難訓練
- ・身体測定
- ・水あそび



夏は強い日差しを浴びて汗をかきます。特に子どもたちは運動量も多いので、気がつかないうちに体力を消耗しています。ご家庭で過ごす場合でも、午前中は元気に活動し、午後には昼寝をして体力回復を図る習慣をつけるといいですね。昼寝は大人にも効果的。親子で一緒に昼寝をして夏の健康を維持しましょう。



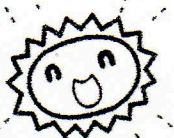
### 夏のお出かけ



夏休みは、家族そろって遠出する機会も多くなることでしょう。久しぶりのお休みは大人のほうが張り切って盛りだくさんの計画を立てたりします。子どもたちは、楽しいけれど疲れが残ることも多いものです。帰ってからも、元気な毎日が過ごせるように、無理のない計画を立て、楽しい思い出になるようにしましょう。



### 水分補給を!



暑さで食欲不振や睡眠不足になり、体調を崩しがちです。特に暑さのピークを迎えるこの時期は、日ざしや温度、水分補給に注意が必要です。体調の変化を察知できるように子どもの表情や動きにも注意して、ようすを見守りましょう。

